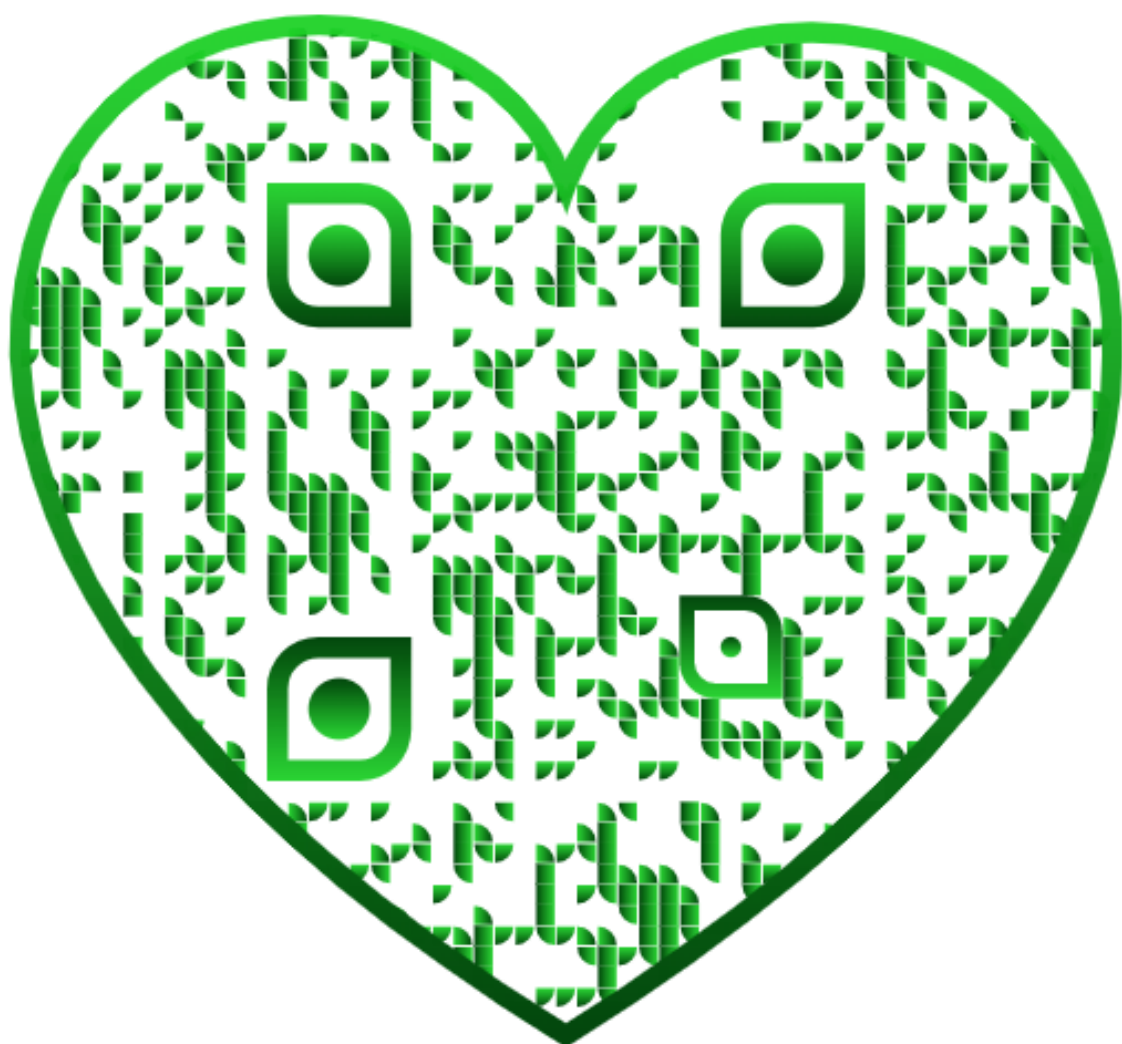


# LES 5 PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES INDISPENSABLES EN SURVIE





**SHOUT**  
**SHARE** **IT**



## SOMMAIRE

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Introduction.....                                              | 3  |
| Quelques règles de bases pour une cueillette responsable ..... | 4  |
| 1) L'ortie (Urtica) .....                                      | 5  |
| 2) Plantain/Grand Plantain (Plantago) .....                    | 8  |
| 3) Pissenlit (Taraxacum).....                                  | 10 |
| 4) Ail des Ours (Allium ursinum) .....                         | 12 |
| 5)Nombril de Vénus (Umbilicus rupestris) .....                 | 15 |
| BONUS : PRENEZ VOTRE (SUR)VIE EN MAIN !.....                   | 18 |

## LES 5 PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES INDISPENSABLES EN SURVIE

Pour celui qui connaît les plantes, la nature est un véritable super marché.

En Europe, il y a des centaines de plantes comestibles, peut-être même des milliers.

J'ai sélectionné 5 d'entre elles pour leurs **qualités nutritionnelles**, leur grande **répartition géographique**, la **facilité d'identification** et la possibilité de les **manger crus**.

Ce sont des plantes particulièrement utiles en survie, elles poussent quasiment partout (exception faite pour certaines plantes de moyenne et de haute montagne) et sont facilement reconnaissables.

Libre à vous de vous renseigner ensuite sur les autres plantes comestibles, mais mieux vaut en connaître parfaitement 5, que vaguement en connaître 50.

Attention, la cueillette de plantes sauvages peut être dangereuse,

si vous débutez, **je vous conseille fortement de vous renseigner auprès de quelqu'un qui pratique régulièrement ou de suivre une formation**.

Je vous recommande également d'acheter un livre qui permet de les identifier plus précisément.

Mais surtout qui liste des risques de confusion possible, comme celui-ci : [Guide des plantes comestibles de France, Belgique, Luxembourg, Suisse](#).

## QUELQUES RÈGLES DE BASES POUR UNE CUEILLETTE RESPONSABLE

### **Ne récoltez pas tout.**

Les plantes poussent souvent en groupe de la même espèce, pour garantir leur survie l'année suivante n'en récoltez qu'environ 25%.

Si la plante est unique dans son milieu et que vous n'en voyez pas d'autres de la même espèce, ne la récoltez pas.

### **Éloignez-vous des chemins et des activités humaines.**

Les bords de chemin sont généralement des lieux pollués par le passage des humains et de leurs animaux de compagnies.

Méfiez-vous également des zones laissées en friche, le sol peut contenir des métaux lourds que les plantes vont absorber, puis vous les transmettre si vous les mangez.

### **Soyez sûr de vous.**

Certaines plantes se ressemblent, l'une peut être comestible tandis que l'autre peut être mortelle.

Si vous n'êtes pas certain d'avoir correctement identifié la plante, ne la mangez pas.

### **Privilégiez les jeunes feuilles/pousses.**

Elles sont souvent moins amères et se digèrent mieux.

Les jeunes feuilles sont généralement plus translucides et d'un vert plus clair que les vieilles feuilles.

## 1) L'ORTIE (*URTICA DIOICA*)



C'est sûrement LA plante comestible la plus connue en France.

Ne vous arrêtez pas à son côté piquant, l'ortie est une plante vraiment exceptionnelle, elle est utilisée dans de nombreux domaines :

- **En tant que plante comestible**, en plus d'être abondante et facilement reconnaissable, elle est à la fois très riche en protéine, en vitamine et en fer.
- **En médecine**, ou elle a de multiples d'applications.
- **Au potager**, où elle sert à la fabrication du fameux purin d'ortie qui est utilisé à la fois comme, fertilisants, fongicide et insecticide.

L'ortie pourrait être classée comme une « super plante ».

## ASTUCES :

Les piquants des orties rebutent souvent les gens à la cueillir sans gants, mais il y a une technique toute simple pour éviter de se faire (trop) piquer pendant la cueillette.

Pas besoin de la cuisiner, l'ortie peut être consommée directement sur place en écrasant les feuilles entre vos doigts pour casser les piquants.

Vous pouvez retrouver ces deux astuces sur cette vidéo :

[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_Nx1Pb3cAo](https://www.youtube.com/watch?v=V_Nx1Pb3cAo)

## RÉPARTITION :

Partout en Europe

## MILIEUX :

Sols riches, forêt, prairie...

## PARTIES COMESTIBLES :

Toute la plante

## NUTRIMENT :

- C'est l'un des végétaux le plus riches en protéine avec 8g sur 100g
- Riche en vitamines B, E, A et C, elle contient 6 fois plus de vitamines C que l'orange
- Très riche en fer

Voici le tableau complet :

| Valeurs nutritionnelles pour 100 g de feuilles d'ortie fraîches* |         |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| Valeur énergétique                                               | 82 kcal |
| Eau                                                              | 80 g    |
| Protéines                                                        | 8 g     |
| Lipides                                                          | 1 g     |
| Glucides                                                         | 9 g     |
| Vitamine C                                                       | 333 mg  |
| Calcium                                                          | 630 mg  |
| Fer                                                              | 7,8 g   |

\* L'ortie c'est Malin, Alix Lefief-Delcourt, Editions Leduc.s

## RISQUE DE CONFUSION :

Avec les lamiers, qui sont également comestibles.



## 2) PLANTAIN LANCÉOLÉ (*PLANTAGO LANCEOLATA*) / GRAND PLANTAIN (*PLANTAGO MAJOR*)



Souvent considéré comme une mauvaise herbe, le plantain est pourtant comestible, ses feuilles ont un gout de champignon.

C'est une plante très commune que l'on trouve partout en Europe, particulièrement sur les sols tassés (chemin, pelouses...).

### ASTUCE :

Le plantain peut être utilisé en cataplasme pour calmer les piqures d'insectes ou de plantes, mâchez-le quelques minutes et appliquez la bouillie obtenue directement sur votre piqure.

## RÉPARTITION :

Partout en Europe

## MILIEUX :

Tous

## PARTIES COMESTIBLES :

Toute la plante

## NUTRIMENT :

- Protéines
- Glucides
- Calcium
- Sodium

## RISQUE DE CONFUSION :

Aucun

### 3) PISSENLIT (*TARAXACUM OFFICINALE*)



Facile à identifier avec ses fleurs jaunes, le pissenlit est très commun dans nos latitudes et pousse dans tout type de milieux.

Il est également utilisé pour soigner les troubles digestifs, notamment en médecine chinoise, et pour les cures « detox ».

#### ASTUCE :

Les racines peuvent être torréfiées pour obtenir une imitation du café.

Les fleurs peuvent être utilisées pour faire la gelée, aussi appelée « miel de pissenlit ».

## RÉPARTITION :

Partout en Europe

## MILIEUX :

Tous

## PARTIES COMESTIBLES :

Toute la plante

## NUTRIMENT :

- Riche en protéine avec 2,7g pour 100g
- Riche en vitamine A, B6, B9, K
- Contiens du calcium, phosphore, fer, potassium et magnésium.

## RISQUE DE CONFUSION :

Avec d'autres plantes de la même famille qui sont comestibles (lionsdent, chicorée...)

## 4) AIL DES OURS (*ALLIUM URSINUM*)



L'ail des ours tient son nom de son odeur très proche de l'ail et des ours en raffolaient quand ils sortaient d'hibernation.

Attention à bien identifier correctement la plante, il y a un risque de confusion avec d'autres plantes dangereuses, notamment avec le muguet, voir plus bas.

### ASTUCE :

L'ail des ours est utilisé comme vermifuge, il élimine les parasites intestinaux.

Il aide également à lutter contre certains troubles de l'estomac, comme les diarrhées.

## PARTIES COMESTIBLES :

Feuilles, boutons, bulbe

## NUTRIMENT :

- Très riche en vitamines C
- Contiens des vitamines B1, B2 et E
- Protéine avec 0,9g pour 100g

## RÉPARTITION :

Partout en Europe

## MILIEUX :

Sous-bois/ombragés, zones humides

## RISQUE DE CONFUSION :

Muguet, colchique d'automne, arum maculé



**Attention à ne pas confondre l'ail des ours avec le muguet qui est une plante toxique, voir mortel dans les cas extrêmes.**

Les feuilles des deux plantes sont très similaires.

Cependant, celles du muguet sont plus rigides et leur face supérieure est mate alors qu'elle est brillante chez l'ails des ours.

Vous pouvez également broyer une feuille et sentir l'odeur qui s'en dégage, si ça sent l'ail, c'est que c'est bien de l'ail des ours.

Mais après 5 min de récolte, vos mains sentiront l'ail si fort que ce critère ne fonctionnera plus.

Autre critère, les fleurs de l'ail des ours sont en forme d'étoile, tandis que les fleurs du muguet sont en forme de cloche.

## 5) NOMBRIL DE VÉNUS (*UMBILICUS RUPESTRIS*)



C'est une petite plante vivace, que l'on peut trouver même en hiver.

Elle se mange très bien crue.

### ASTUCE :

La plante peut être utilisée en cataplasme pour soigner des coupures et brûlures légères.

### PARTIES COMESTIBLES :

Feuilles

### NUTRIMENT :

impossible de trouver des informations précises

### RÉPARTITION :

Sud et ouest de l'Europe

### MILIEUX :

ombragés et humides (souvent présente sur les murs, ou les fissures)

### RISQUE DE CONFUSION :

Écuelle d'eau (*Hydrocotyle vulgaris*), mais c'est également une plante comestible

J'espère que ce guide vous donnera envie d'identifier et de cueillir ces 5 plantes pendant vos promenades et randonnées.

N'hésitez pas à vous renseigner sur internet, de plus en plus de personnes proposent leurs services pour des balades de découverte des plantes sauvages.

Il est également possible de faire des stages de plusieurs jours si le sujet vous passionne.

En plus des plantes que je viens de vous présenter, vous découvrirez aussi les espèces qui poussent autour de chez vous.

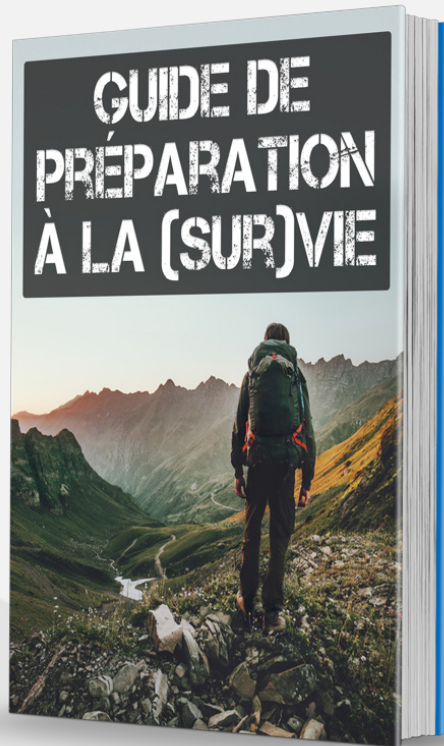
Un grand merci à Michaël Berthoud de [Cueilleurs Sauvages](#) pour la relecture, n'hésitez pas à consulter son site, il propose régulièrement des initiations à la découverte des plantes comestibles.

Bonne dégustation !

Antoine

*Apprendre Préparer Survivre*

## BONUS : PRENEZ VOTRE (SUR)VIE EN MAIN !



Quand j'ai commencé à m'intéresser à la survie, j'ai eu du mal à trouver des informations pertinentes en français.

### **J'ai fait pas mal d'erreurs...**

Et en survie, les erreurs peuvent se payer cash.

C'est pourquoi avec d'autres experts nous avons regroupé nos connaissances dans un livre, le *guide de préparation à la (sur)vie*.

Il contient tout ce que j'aurais aimé savoir quand j'ai commencé.

Les conseils qui y sont délivrés peuvent faire la **différence en cas de rupture de votre normalité**.

Et tout simplement **vous sauver la vie**, à vous et à vos proches.

**DÉCOUVRIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA SURVIE**